

Những Cách Đổi Phó An Toàn và Lành Mạnh Của Chúng Ta đối với Nạn Khủng Bố

Dịch Vụ Sức Khỏe Tâm Thần cho Người Lớn/Người Cao Niên và Trẻ Em của Quận San Diego biết rằng những vụ khủng bố gây chấn động cũng như thảm họa. Người lớn và trẻ em đều có phản ứng mạnh mẽ, sâu đậm.

Ở đây chúng tôi nêu ra một vài đề nghị ngắn để đổi phó với tác động tâm lý và cảm xúc đối với những biến động này.

Mục tiêu khủng bố là gây sợ hãi hoặc đe dọa mọi người, và để làm tê liệt thương mại và chính quyền. Người dân Mỹ có thể chọn cách đổi phó với những biến động này, và chúng ta đã chọn cách đổi phó trong tinh thần trọng nhân phẩm, cộng đồng, anh hùng và yêu nước.

"Chúng ta phải chung vai sát cánh" không những chỉ là khẩu hiệu, mà còn là quyết tâm của nhân viên của Dịch Vụ Sức Khỏe Tâm Thần của Quận San Diego đối với công chúng được chúng tôi phục vụ.

Mark Refowitz

Giám Đốc, Sức Khỏe Tâm Thần Người Lớn/Người Cao Niên

Alfredo Aguirre

Giám Đốc, Sức KhỎe Tâm Thần Trẻ Em

Các nhân viên cố vấn Chuyên Nghiệp của Dịch Vụ Thông Tin & Giới Thiệu về Sức Khỏe Tâm Thần và Can Thiệp Khủng Hoảng và Tự Sát làm việc 24 giờ mỗi ngày/7 ngày mỗi tuần sẽ trả lời điện thoại của quý vị. Phục vụ tất cả các ngôn ngữ.

**ĐƯỜNG DÂY TRỢ GIÚP &
KHỦNG HOẢNG**
1-800-479-3339



Dịch Vụ Sức KhỎe Tâm Thần cho Người Lớn/Người Cao Niên và Trẻ Em của Quận San Diego

BOARD OF SUPERVISORS

Greg Cox, District 1

Dianne Jacob, District 2

Pam Slater, District 3

Ron Roberts, District 4

Bill Horn, District 5

CHIEF ADMINISTRATIVE OFFICER

Walter F. Ekard

KHI BỊ
KHỦNG
BỐ

**NHỮNG CÁCH
ĐỔI PHÓ
VỚI KHỦNG
HOẢNG**



Dịch Vụ Sức KhỎe Tâm Thần cho Người Lớn/Người Cao Niên và Trẻ Em của Quận San Diego

Những Cách Đối Phó Vối Khủng Hoảng

Mỗi người đều có phản ứng khác nhau khi xảy ra tai họa. Một số xem chừng như không có phản ứng gì khác thường; số khác sẽ tỏ ra sợ hãi, buồn bã, lo lắng hoặc bồn chồn. Đừng nghĩ rằng quý vị sẽ hoặc nên có phản ứng theo một cách nhất định nào đó hoặc có gì không ổn với quý vị nếu phản ứng của quý vị khác những người trong gia đình hoặc bạn hữu.

Một số phản ứng thông thường khi biết đã xảy ra khủng bố gồm:

- Muốn nói nhiều về vụ khủng bố đó và nói đi nói lại nhiều lần. Nhiều người có thể muốn nói về lần đầu tiên họ nghe hoặc xem tin tức về cuộc khủng bố đó trên radio hay TV, hoặc nói về cảm nghĩ của họ lúc đó hoặc bây giờ.
- Bàng hoàng, không tin, mất định hướng, sợ hãi, lo ngại về an toàn, lo âu cho những người thân thương, và thương tiếc. Sau khi hết cơn bàng hoàng lúc đầu, nhiều người bị thay đổi tâm trạng thất thường, khóc, giật mình, khó chịu, mệt mỏi, cảm thấy bị tràn ngập, khó tập trung tư tưởng, khó ngủ, bị ác mộng và cảm thấy tê dại hoặc không tỏ ra giận dữ. Những trường hợp này đều bình thường; đôi khi có người xem chừng như “ngưng mọi sinh hoạt” trong một thời gian sau khi xảy ra tai họa.
- Muốn di động—đi vội vã, chạy, chơi. Thông thường khó ngồi yên sau khi được biết tin dữ. Nhất là trẻ em có thể cần phải loay hoay di động.

Quý vị nên làm gì?

- Hãy ngồi lại với bạn hữu và/hoặc gia đình, và nói chuyện cởi mở về biến động mới xảy ra và cảm nghĩ của quý vị.
- Hãy sinh hoạt và vận động thường lệ. Ăn uống đầy đủ và cố nghỉ ngơi, dù cho giấc ngủ không yên như bình thường.
- Làm những việc khác hơn là xem hoặc nghe tin tức về tai họa.
- Tránh tự dùng các loại thuốc như rượu, caffeine hoặc các loại thuốc khác.
- Cố hiểu được ít nhất là những chi tiết chính về biến động và đánh giá xác suất có thể xảy ra lần nữa.
- Nhờ trợ giúp chuyên nghiệp nếu vẫn tiếp tục bị các vấn đề về cảm xúc hoặc tâm lý hoặc bị nặng hơn. Dịch Vụ Sức Khỏe Tâm Thần cho Người Lớn/Người Cao Niên và Trẻ Em của Quận San Diego có các nhân viên cố vấn qua điện thoại làm việc 24 giờ mỗi ngày, bảy ngày mỗi tuần, để giúp tất cả mọi người thuộc mọi lứa tuổi. Xin gọi số điện thoại miễn phí 1-800-479-3339 để nhờ cố vấn trong lúc khủng hoảng, cũng như nhờ giới thiệu đến các dịch vụ cố vấn về thương tiếc và mất mát hoặc cố vấn tận mặt về sức khỏe tâm thần. Người bị điếc hoặc lão tai có thể gọi số TTY 1-619-641-6992.
- Hãy nhờ đến (những) nhà cố vấn tinh thần.
- Hãy tình nguyện làm việc tại một trung tâm khủng hoảng địa phương hoặc hiến máu.
- Đừng cấm hận một nhóm văn hóa hoặc chủng tộc khác.



Quý vị có thể giúp các con như thế nào?



- Hãy dành thì giờ với trẻ, và trấn an trẻ là quý vị hoặc một người lớn khác có trách nhiệm sẽ giữ an toàn cho trẻ.
- Khuyến khích trẻ nói ra về kinh nghiệm và cảm nghĩ của trẻ. Lắng nghe câu chuyện của trẻ, dù trẻ nói đi nói lại nhiều lần. Nhưng hãy tôn trọng ý muốn của trẻ nếu trẻ không muốn nói ra.
- Cho trẻ biết kinh nghiệm của quý vị và ít nhất là một vài cảm nghĩ của quý vị. Làm như thế có thể “bình thường hóa” phản ứng của trẻ.
- Nhờ cố vấn chuyên nghiệp nếu trẻ vẫn bị các vấn đề này hoặc trở nên nặng hơn.
- Theo dõi số lượng xem truyền hình của trẻ, nhất là trẻ từ bốn tuổi trở xuống.
- Cố giữ lịch trình sinh hoạt thường lệ như ăn uống, học tập, và đi ngủ để giúp khôi phục ý thức an ninh và bình thường. Cảm xúc và tình trạng khó tập trung tư tưởng có thể cản trở đến việc học trong một thời gian.

Dịch Vụ Sức Khỏe Tâm Thần cho Người Lớn/ Người Cao Niên và Trẻ Em của Quận San Diego

ĐƯỜNG DÂY TRỢ GIÚP & KHỦNG HOẢNG

1-800-479-3339